Дата тренировочного занятия: 06 февраля 2022 г., Т(СС)-3, Упаков А.К.

Тема: Общая физическая подготовка

Время занятий – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1.Подготовительная часть (разминка) |  |
| Постепенно ускоряющаяся ходьба  Бег;  Бег спиной вперед;  Бег с крестным шагом левым-правом боком.  Пружинистые наклоны.  ОРУ | 3 мин  5 мин  2 мин  1 мин  1мин  10 мин |
| 2. Основная часть |  |
| Специально-боевые упражнения:  Бой с тенью.  Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище.  Обще-физическая подготовка  Пресс.  Отжимания из упора лежа.  Отжимания из упора сзади.  Подтягивание (при наличии турника).  Поднос ног к перекладине (при наличии турника).  Пригибания лежа на животе с  фиксированными руками и ногами.  Из положения лежа на спине  поднимания и опускания ног.  Кувырки  вперед, назад, в стороны.  Подъем ног в висе на перекладине  Гимнастика боксера | 3р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин  50р. \* 4 подхода перерыв 1 мин  30р.\*4 подхода перерыв 1 мин  15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин  10р.\* 4 подхода перерыв 1 мин  Максимум \* 4 подхода перерыв 1 мин.  30р\*4 подхода перерыв 1 мин  25р\*4 подхода перерыв 1 мин  20р\*4 подхода перерыв 1 мин  Максимум\* 4 подхода перерыв 1 мин.  5 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Ходьба и бег в различном темпе  Упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения на растяжку. | 5 мин  2 мин  10мин |